



Si Necesita Pastillas De Hierro

Las pastillas de hierro pueden ayudarles a usted y a su bebé a crecer y mantenerse saludables, pero debe tener cuidado cuando las use:

- Mantenga sus pastillas de hierro alejadas de los niños. Unas pocas pastillas de hierro pueden matar a un niño pequeño.
- Si su hijo traga alguna de sus pastillas de hierro, llame al 911 o al Sistema para el Control de Intoxicaciones y Envenenamientos de California (California Poison Control) de inmediato al at 1-800-222-1222 y visite www.calpoison.org.

Tome solo las pastillas de hierro que su proveedor de atención médica le diga que necesite:

- Si toma más de una pastilla, tome cada una con tres o cuatro horas de separación.
- No tome las pastillas de hierro con leche, yogur, queso u otros alimentos que contengan leche.
- Trate de tomar el hierro entre las comidas.
- No deje de tomar el hierro sin decírselo a su proveedor de atención médica.

Llame a su proveedor de atención médica y pida asesoramiento:

- Si vomita o siente malestar estomacal. Es posible que tenga que tomar sus pastillas de hierro con comida o a la hora de dormir. Hable con su proveedor sobre el tipo de hierro que toma y cuánto hierro toma.
- Si tiene diarrea. Es posible que tenga que tomar menos hierro.
- Si tiene estreñimiento. Le conviene comer alimentos con alto contenido de fibra, como los granos integrales y las verduras. Tome más líquido. Si no funciona, pregúntele a su proveedor si puede tomar un ablandador de heces.
- Infórmele a su proveedor si tiene hemorroides u otras inquietudes.

Después de que nazca su bebé:

- Si estuvo anémica o con deficiencia de hierro durante el embarazo, probablemente deba tomar hierro por tres meses después de que nazca su bebé.



TOMA ACCIÓN

Mi plan para tomar mis suplementos de hierro:

La cantidad de pastillas de hierro que tomaré por día: _____

Tomaré mis pastillas de hierro en estos horarios: _____

Mantendré las pastillas de hierro alejadas de los niños haciendo lo siguiente: _____

Si el hierro me causa malestar, me comunicaré con: _____